

## 7-9.klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTES 3.kompleks  
Rīgas Valsts 3. ģimnāzijaApstiprinu:  
Datums: 17-20.10.2022PUSDIENU ĒDIENKARTES  
10-12. klašu skolēniem 3.kompleksApstiprinu:  
Datums: 17-20.10.2022

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	alerģ	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls	Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	alerģ	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls	
				Olb.v	Tauki	Ogļh							Olb.v	Tauki	Ogļh			
				<b>1.diena</b>							<b>1.diena</b>							
5.1	Vistas gaļas zupa ar nūdu	1.7	200/13	6.61	7.6	15.51	158.05	0/0.1	5.1	Vistas gaļas zupa ar nūdu	1.7	250/16	8.26	9.75	19.41	199.84	0/0.1	
36.2	Vistas gaļas plovš		200	13.65	15.58	43.97	370.7	0/0.1	36.2	Vistas gaļas plovš		250	17.06	19.47	54.96	466.66	0/0.1	
16.3a	Kāpostu-burkānu salāti		100	1.56	4.48	6.88	74.08		16.3a	Kāpostu-burkānu salāti		100	1.56	4.48	6.88	74.08		
des	Piparmētru tēja ar cukuru		200			4.99	19.98	5/0	des	Piparmētru tēja ar cukuru		200			4.99	19.98	5/0	
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28		x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28		
	Skolas piens		200	6	4	9	96											
	Skolas augļi		100	0.4	0.4	11.5	51.2											
				31.1	32.46	109.89	857.29						26.35	34.1	104.28	847.84		
				<b>norma</b>	<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>					<b>20-37</b>	<b>27-38</b>	<b>90-147</b>	<b>800-980</b>		
				<b>2.diena</b>							<b>2.diena</b>							
11.1	Svaigo kāpostu zupa	7	200/5/5	3.32	2.63	10.25	78.77	0/0.1	11.1	Svaigo kāpostu zupa	7	200/5/5	3.32	2.63	10.25	78.77	0/0.1	
G2a	Kurzemes stroganovs	1.7	45/100	13.04	19.67	6.3	254.39	0/0.1	G2a	Kurzemes stroganovs	1.7	45/100	13.04	19.67	6.3	254.39	0/0.1	
P3	Griķi vārīti		130	7.8	3.65	38.44	217.85		P3	Griķi vārīti		150	9.01	4.21	44.35	251.33		
6.4	Balto redīsa gurķu salāti	7	50	0.69	2.04	1.21	26.1		6.4	Balto redīsa gurķu salāti	7	100	1.38	4.08	2.42	52.2		
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	5/0	des	Kumelīšu tēja ar cukuru		200			9.99	89.91	5/0	
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64		x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28		
	Skolas augļi		100	0.4	0.4	11.5	51.2											
				27.12	28.59	105.86	790.23						29.63	30.99	91.35	813.88		
				<b>3.diena</b>							<b>3.diena</b>							
16.1	Dārzeņu zupa ar vistas gaļu	7	200/8/5	3.86	4.25	10.45	97.12	0/0.1	16.1a	Dārzeņu zupa ar vistas gaļu	7	250/8/5	5.07	7.24	14.52	146.63	0/0.1	
15.3	Tēfelis tomātu-krējuma mērcē	1.7	80/50	11.21	16.91	18.12	270.71	0/0.1	15.3	Tēfelis tomātu-krējuma mērcē	1.7	80/50	11.21	16.91	18.12	270.71	0/0.1	
P1	Kartupeļi vārīti		150	3.09	0.15	22.89	105.27		P1	Kartupeļi vārīti		200	4.12	0.3	30.52	141.26		
38.3a	Svaigu kāpostu-papriku salāti		100	1.96	5.68	6.82	86.24		38.3a	Svaigu kāpostu-papriku salāti		100	1.96	5.68	6.82	86.24		
35.5	Upenu dzēriens		200			20.58	86.62	5/0	35.5	Upenu dzēriens		200			20.58	86.62	5/0	
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28		x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28		
	Skolas piens		200	6	4	9	96											
				23	27.39	96.9	733.24						25.24	30.53	108.6	818.74		
				<b>4.diena</b>							<b>4.diena</b>							
2.1*	Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa		200	3.18	3.44	11.87	91.16	0/0.1	2.1*	Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa		250	3.97	4.3	14.84	114	0/0.1	
13.2a	Makaroni ar sieru	1.7	150/50	18.68	15.7	41.84	383.04		13.2a	Makaroni ar sieru	1.7	170/50	19.49	16.61	47.42	416.89		
36.3	Ķīnas kāpostu tom salāti		100	2.98	5.6	3.86	78.7		36.3	Ķīnas kāpostu tom salāti		100	2.98	5.6	3.86	78.7		
6.5	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96		6.5	Kefīrs/piens	7	220	6.6	4.4	9.9	105.6		
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28		x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28		
	Skolas augļi		100	0.4	0.4	11.5	51.2		x1	Rupjmaize								
				34.12	29.54	96.11	787.38						35.92	31.31	94.06	802.47		
				<b>5.diena</b>							<b>5.diena</b>							
40.2	Cepti vistas šķiņķīši		60	15.53	16.97	0.96	215.29	0/0.1	40.2	Cepti vistas šķiņķīši		60	15.53	16.97	0.96	215.29	0/0.1	
P1	Kartupeļi vārīti		250	5.15	0.38	38.15	176.62		P1	Kartupeļi vārīti		250	5.15	0.38	38.15	176.62		
40.4	Piena dārzeņu mērce	7.1	50	1.29	2.78	3.87	45.78		40.4	Piena dārzeņu mērce	7.1	75	2.58	5.56	7.74	91.56		
46.4	Vitamīnu salāti		50	0.66	2.56	3.53	38.23		46.4	Vitamīnu salāti		100	1.32	5.12	7.06	76.46		
39.6	Ogu ķīselis ar pienu	1.7	100/150	3.11	2.12	21.95	139.19	5/0	39.6	Ogu ķīselis ar pienu	1.7	100/150	3.11	2.12	21.95	139.19	5/0	
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28		x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28		
	Skolas piens		200	6	4	9	96											
				34.62	29.21	95.5	798.39						30.57	30.55	93.9	786.4		
				Tehnologs: Lūbova Sorokoletova							Tehnologs: Lūbova Sorokoletova							

PAPILDUS LAD PROGRAMMA "Piens skolai" NEDEĻĀ -PIENS 3x()